



見事な演技を披露しているのは、小学6年生の西田玲雄(にしだれお)くん。大阪水泳学校の選手で、2010年はJO(9~11歳の部)で優勝、2011年は2位に入賞しています。「大阪プールでの体験教室をきっかけに始めました。将来の夢は、オリンピックで金メダルと取ることです。

## 飛び込む時の型

A : 伸型(ストレート)



腰と膝を曲げず、両足をそろえた型。前飛び伸型は「スワロー」と呼びます。

B : えび型(バイク)



身体を腰で折り、膝を曲げずに両足を揃えた型。両手を横に広げた型がオープンバイクと呼びます。

C : 抱型(タック)



身体を小さく丸め、膝を曲げた型。最も宙返りに適しています。

D : 自由型(フリー)

ひねり飛込の際、A・B・Cのいずれの型を組み合わせても良いという意味です。

## 空中での技

宙返り



前方に踏み切っての前方回転、後ろ向きに踏み切っての後方回転、前方に向かって踏み切つての後方回転など。3回転半まで行われます。

ひねり



ひねりは宙返りに加えて行われます。見た目が華やかになりますが、難度、危険度も増し、より高度なバランス感覚が求められます。

逆立ち飛込



台上で逆立ちをしてから演技を行います。逆立ち前宙返りや逆立ち後ろ宙返り、逆立ちひねりなどがあります。(高飛込のみ)

入水



入水時、指先は写真のように重ねています。着水した瞬間に水を切る(撞く)ことで、水しぶきを抑えます。

## 飛込競技のココが見どころ!

ナビゲーターは高校生の飛込競技選手・馬淵優佳さんです。

ワクワクとドキドキとウットリがギュッと詰まった飛込競技。観戦のコツや見どころを教えます!

ピンと張り詰めた空気に包まれた場内。静寂を切り裂く踏み切りから、息を飲む美しい空中姿勢と演技、不思議なほど水しぶきの無い入水まで、わずか1.6~1.8秒ほど。まさに瞬き禁止の真剣勝負、その見どころをチェックしておきましょう。

馬淵 優佳さん  
まぶち ゆか

1995年生まれ。兵庫県宝塚市出身、JSS宝塚所属。3歳から飛込競技に親しむ。今年4月の日本選手権では女子1メートル飛板飛込で初優勝。同3メートル飛板飛込で2位。将来の日本代表入りが確実視されている。

特集 飛込競技の魅力に飛び込もう!!

# 美しさと競う豪快さを競う1.6秒間

いよいよ目前に迫ったロンドン五輪。世界153カ国(2012年4月現在)から1万人以上のアスリートが参加し、26競技302種目で熱戦を繰り広げます。メダルを巡る熱いドラマが注目を集めますが、ふだんは目にしない珍しい競技を楽しめるのも五輪大会の魅力。そこで今回は、わずか2秒弱の間に高度な技を競う競技、水泳の飛込に注目。これさえ読めば、テレビ観戦が何倍も面白くなる!?



## 飛込競技の種類

### 飛板飛込

弾力性のある高さ1メートルと3メートルの飛込板から飛込みます。競技者は助走・ハーダルス텝を経て、または飛板の先端に立って跳ね上がり、回転やひねり、身体を丸めるなどの演技で得点を競います。

### 高飛込

固定された高さ5メートル、7.5メートル、10メートルの飛込台から飛込みます。競技者は助走・ハーダルステップを経て、または飛板の先端に立って跳ね上がり、回転やひねり、ポーズなどで得点を得ます。入水時は時速50Km以上になり、恐怖心や衝撃との戦いとも言われています。

### シンクロナイズドダイビング

2名1組の選手が同時に演技を行い、演技の完成度と2名の同調性で順位を競います。得点の占める割合は演技が40%、同調性が60%です。3メートル飛板飛込、10メートル高飛込のそれぞれで実施されます。